

Semaine 01

Accumulation du mésocycle
Microcycle 1 - Charge

Lundi	REPOS
Mardi	Course de 50' (5'00 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	20' d'échauffement (5'30 min/km) + 2 x 15' (4'40 min/km) rec : 10' allure facile (5'30 min/km) + 10' retour au calme
Jeudi	Courir 50' (5'00 min/km)
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement. (5'20 min/km) + 5 x 5' (4'15 min/km) rec : 3'allure facile (5'30 min/km) + 10' retour au calme
Dimanche	Course de 60' (45 min à 5'00 min/km et 15 min à 4'00 min/km)

Semaine 02

Accumulation du mésocycle
Microcycle 2 - Charge

Lundi	REPOS
Mardi	Course de 60' (5'00 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	20' d'échauffement. (5'20 min/km) + 2 x 20' (4'40 min/km) rec : 10' rythme doux (5'30 min/km) + 10' tour de récupération
Jeudi	Course de 60' (4'45 min/km)
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement. (5'15 min/km) + 7 x 3' (4'15 min/km) rec : 2'allure facile (5'30 min/km) + 10' retour au calme
Dimanche	Course de 80' (60min à 5'15 min/km et 20 min à 4'05 min/km)

Semaine 03

Accumulation du mésocycle
Microcycle 3 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	Course de 40' (5'00 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	20' d'échauffement. (5'30 min/km) + 3x 10' (4'40 min/km) rec : 5' rythme doux (5'30 min/km) + 10' Retour au calme
Jeudi	Course à pied 40' (5'00 min/km)
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement + 10 x 2' (4'15 min/km) rec : 1' rythme doux (5'30 min/km) + 10' retour à un rythme détendu
Dimanche	Course de 60' (45 min (5'15 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

Semaine 04

Accumulation du mésocycle
Microcycle 4 - Charge

Lundi	REPOS
Mardi	Course de 60' (4'45 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	20' d'échauffement. + 2x [4x (1'30 en montée (4'30 min/km environ) rec : descente douce) rec : 3'entre les blocs] + 20' + 20' + 20'échauffement
Jeudi	Course de 70' (4'40 min/km)
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement. + 2x (4', 3', 2', 1') (4'05 min/km) rec : même t'allure douce + 10' Retour au calme
Dimanche	95' de course à pied (60 min (5'15 min/km) + 20min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

Semaine 05

Accumulation du mésocycle
Microcycle 5 - Charge

Lundi	REPOS
Mardi	Course à pied 70' (4'45 min/km) + Renforcement musculaire
Mercredi	20' d'échauffement. + 2x [4x (1'30 en montée (4'30 min/km environ) rec : descente douce) rec : 3' entre les blocs] + 20' + 20'
Jeudi	Course de 75' (4'40 min/km)
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement + 4x 7' (4'15 min/km) rec : 3' rythme doux + 10' retour au calme
Dimanche	Course de 100' (60 min (5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

Semaine 06

Accumulation du mésocycle
Microcycle 6 - Choc

Lundi	REPOS
Mardi	20' d'échauffement. + 2x [8x (30" (4'30 min/km environ) en montée rec : descente douce) rec : 3'entre les blocs] + 20'.
Mercredi	Course de 75' (4'45 min/km)
Jeudi	20' d'échauffement + 6x 5' (4'00 min/km) rec : 2' rythme doux + 10' retour au calme
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	Course de 60' (4'30 min/km) + Renforcement musculaire
Dimanche	Course de 105' (60 min (5'00 min/km) + 30 min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

Semaine 07

Transformation du mésocycle
Microcycle 7 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	Course à pied 50' (5'00 min/km)
Mercredi	Course de 60' (5'00 min/km) + Renforcement musculaire
Jeudi	20' d'échauffement. + 5x 3' (3' 45 min/km) rec : 3' rythme doux + 10' retour au calme
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	Course de 40' (4'45 min/km) + Etirement
Dimanche	Test 10km : Objectif : moins de 40 min

Semaine 08

Transformation du mésocycle
Microcycle 8 - Charge

Lundi	50' de rodage en douceur
Mardi	REPOS
Mercredi	20' d'échauffement. + 3x 4000m (4'05 min/km) rec : 2'30" + 10' tour de refroidissement
Jeudi	Course de 60' (4'30 min/km) + Renforcement musculaire
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement + 4x 2000m (3'50 min/km) rec : 1'30" + 10' Retour au calme
Dimanche	Course à pied 90' (en montée et en descente)

Semaine 09

Transformation du mésocycle
Microcycle 9 - Choc

Lundi	REPOS
Mardi	20' d'échauffement. + 4x 3000m (4'00 min/km) rec : 2' + 10' tour de refroidissement
Mercredi	Course de 60' (4'40 min/km)
Jeudi	20' d'échauffement + 8x 1000m (3'50 min/km) rec : 1' + 10' Retour au calme
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	Course de 40' (4'40 min/km) + Renforcement musculaire
Dimanche	Course à pied 105' (60 min (5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (5'15 min/km))

Semaine 10

Transformation du mésocycle
Microcycle 10 - Choc

Lundi	REPOS
Mardi	Course 50' (20' central 30" @4'10 - 1'30 @4'45)
Mercredi	Course à pied 70' (40' @4'40 min/km) + Renforcement musculaire
Jeudi	20' d'échauffement. + 5x 2000m (3'55 min/km) rec : 1'30" + 10' Tour de refroidissement
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement + 2x [6x (500m(1'52"-1'49") rec : 45") rec : 3'entre les blocs] + 10' tour de récupération
Dimanche	Course à pied 25-28km : 20' Cal + 3x5km @4'10-15" r/5' doux + 5-10' tour de retour au calme

Semaine 11

Transformation du mésocycle
Microcycle 11 - Compétition/Testing

Lundi	REPOS
Mardi	Course de 60' (4'30 min/km)
Mercredi	20' d'échauffement. + 8x 1000m (3'50 min/km) rec : 1' + 10' tour de refroidissement
Jeudi	Course de 50' (4'30 min/km)
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	Course de 30' + étirement
Dimanche	Test du semi-marathon Objectif : 1h23'00

Semaine 12

Transformation du mésocycle
Microcycle 12 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	40' de course
Mercredi	Course à pied 70' (40' @4'40 min/km)
Jeudi	20' d'échauffement. + 2x3000m (3'55/km) rec : 90 sec. + 10' retour au calme
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	20' d'échauffement. + 2x [5x (1' en montée (4'30 min/km environ) rec : descente douce) rec : 3' entre les blocs] + 15' (5'00 min/km)
Dimanche	Course de 105' (60 min (5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (5'15 min/km))



Semaine 13

Réalisation du mésocycle
Microcycle 13 - Récupération

Lundi	REPOS
Mardi	Running-in 50'
Mercredi	20' d'échauffement. + 4x2000 (4'10-4'05/km) rec : 2'30" + 10' tour de refroidissement
Jeudi	Course de 75'.
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	Course de 40' + Technique de course
Dimanche	15' d'échauffement + 2x6000 : 1er 4'05-4'/km + 2ème 4'12-15/km + 5' de retour au calme

Semaine 14

Performance du mésocycle
Microcycle 14 - Compétition

Lundi	REPOS
Mardi	20' d'échauffement. + 6x 500 (3'50 min/km) rec : 1' + 10' tour de récupération
Mercredi	30' de course
Jeudi	REPOS et étirements
Vendredi	REPOS et étirements
Samedi	25' de course douce + 3x100m en progression
Dimanche	  <p>MARATÓN SAN SEBASTIÁN DONOSTIAKO MARATOIA</p>